

## Koscher

Fleisch wird im jüdischen Brauchtum nur sehr selten und zu besonderen Anlässen verzehrt. Schächten ist Voraussetzung für den Verzehr von Tieren. Zusätzlich gilt eine völlige Trennung von Milchprodukten und Fleisch, sowohl bei der Zubereitung als auch beim Verzehr. Fisch, Obst, Gemüse gelten als „parve“ (neutral) und dürfen zu allem gegessen werden. Alkohol oder berauschende Zutaten werden grundsätzlich nicht abgelehnt.



## Vegan

Veganer verzichten auf sämtliche tierische Produkte. Sowohl in der Ernährung (Milch, Honig, Eier, Fleisch, Fisch) als auch bei der Kleidung (Leder, Pelz) und andere alltagsüblichen Gegenstände wie Pinsel, Kosmetik, etc.



## Vegetarisch

Vegetarier verzichten auf Fisch und Fleisch, verzehren allerdings tierische Produkte wie Milch, Honig und Eier. Zudem haben sich Unterstufen wie Ovo-Vegetarierer (zusätzlicher Verzicht von Milchprodukten; Eier werden akzeptiert) und Lacto-Vegetarier (Verzicht von Eiprodukten; Milch wird akzeptiert) gebildet.



## Angepasste Vollkost

In der angepassten Vollkost werden Lebensmittel ausgeschlossen, die die Verdauungsorgane zusätzlich belasten. Allgemein gilt, dass folgende Grundbestandteile vermieden werden: säurehaltige und anregende Lebensmittel, stark blähende und schwer verdauliche Lebensmittel, scharfe und stark gewürzte Lebensmittel. Bei der Zubereitung sollte auf anbraten, frittieren und rösten verzichtet werden.



## Halal

Als „halal“ werden alle Dinge und Handlungen bezeichnet, die nach islamischem Recht zulässig sind. Verboten „haram“ ist der Verzehr von berauschenden Bestandteilen und von unreinen Tieren wie zum Beispiel dem Schwein. Es gilt eine besondere Art und Weise der Schlachtung - das Schächten.



## Laktoseintoleranz

Bei der Laktoseintoleranz ist der Milchzucker „Laktose“ ausschlaggebend und nicht das Milcheiweiß. Der Milchzucker, der in jedem Milchprodukt tierischen Ursprungs (Kuh, Scharf, Ziege) vorkommt, kann aufgrund eines Mangels oder Aktivitätsverlustes des Enzyms Laktase nicht verdaut werden. Er verbleibt im Darm und verursacht die Beschwerden.



## Glutenunverträglichkeit

Menschen mit Glutenunverträglichkeit – auch Zöliakie genannt – reagieren beim Verzehr von glutenhaltigen Speisen mit Entzündungen der Dünndarmschleimhaut. Gluten, auch bekannt als Klebereiweiß, ist ein Gemisch aus verschiedenen Eiweißkomponenten, das in einer Reihe von Getreiden vorkommt: Weizen, Dinkel, Kamut, Roggen, Hafer, Gerste, Triticale, Einkorn, Emmer und Grünkern.



### Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung

- Vielfältig und abwechslungsreich genießen
- Bei Getreideprodukten, wie z.B. Brot oder Nudeln, Vollkorn verwenden
- Obst und Gemüse - 5 Portionen am Tag
- Achtsam essen und genießen
- Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, bei Fleisch- und Wurstwaren 300 - 600 g pro Woche
- Zucker und Salz in Maßen
- Trinken Sie rund 1,5 Liter Wasser am Tag
- Schonend zubereiten
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben
- Wenig Fett, am besten setzen Sie pflanzliche Produkte ein; vermeiden Sie versteckte Fette

**Wir sind für Sie da!**

[www.blf-gruppe.de](http://www.blf-gruppe.de)

Bei allen Fragen zum Thema Lebensmittel stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Telefon: 02053-9805-11  
E-Mail: [qm@blf-gruppe.de](mailto:qm@blf-gruppe.de)

**BLF**  
gruppe

Wir lieben das,  
was wir tun.

Quelle: [www.dge.de](http://www.dge.de) / Bildquelle: Wir nutzen die Bilder der Webseite: [www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com)